

## PROJETO DE PILATES

Aline Mendes Rodrigues<sup>a</sup>, Aline Suelen Fontoura de Souza<sup>a</sup>, Sueli Kohl<sup>a</sup>, Joice Cucolotto Huender Cardoso<sup>a</sup>, Gisele Oltramari<sup>a</sup>, William Dhein<sup>a\*</sup>, Alexandra Renosto<sup>a</sup>

a) FSG Centro Universitário

\*William Dhein (Orientador)

Endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS -  
CEP: 95020-472

**Palavras-chave:**

Pilates. Terapia por movimento. Postura

**INTRODUÇÃO:** O projeto Pilates é desenvolvido pelos acadêmicos do curso de fisioterapia do Centro Universitário da Serra Gaúcha, acompanhados por um docente do curso com formação específica no Método Pilates, proporcionando de forma semanal aulas de pilates solo para o seu público. Este projeto teve início no primeiro semestre do ano de 2018, mais precisamente no mês de março e segue até o presente momento. O principal objetivo do projeto é proporcionar uma melhora na qualidade de vida dos alunos que buscam o método Pilates para alívio de algias e alterações posturais apresentadas individualmente. As propostas das sessões de pilates desempenhadas neste projeto seguem com a estrutura de exercícios baseados no Método Pilates realizados no solo, comumente conhecidos como “Mat Pilates” (alongamentos ativos, exercícios respiratórios e de contração da musculatura do “Powerhouse”). Para finalizar, são realizadas técnicas de relaxamento associadas a massoterapia. O método Pilates foi desenvolvido pelo alemão Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), e assim chamado por ele de “Contrologia” (LATEY, 2001). Conforme Sacco ICN *et al* (2005), o método baseia-se em uma série de exercícios progressivos de acordo com a capacidade corporal, busca conectar a mente e o corpo dos praticantes a partir de 6 princípios: concentração, controle, precisão, respiração, fluidez e centralização. A última, que também conhecida como Powerhouse, considera-se como o foco principal do método, pois ocorre a ativação dos músculos abdominais, os quais são fundamentais para a estabilização do quadril e do tronco durante os exercícios propostos pelo método. Desta forma o método

Pilates perpetuou através do tempo e popularizou-se como atividade física bem como uma ferramenta para a reabilitação (MUSCOLINO e CIPRIANI, 2004). Portanto, este estudo tem como objetivo descrever as características dos praticantes do projeto de Pilates solo na avaliação inicial. **MATERIAS E MÉTODOS:** Todos os participantes foram submetidos a uma avaliação inicial contendo uma anamnese composta por avaliação de: (a) idade; (b) sexo; (c) presença de dor e (d) local da dor. Em seguida foram avaliadas a estabilização da coluna lombar, a flexibilidade e a postura. A estabilização foi mensurada através do equipamento “*stabilizer*” (classificado em normal e fraqueza). Já a flexibilidade, mensurada através do teste de terceiro dedo ao chão (MAGEE, 2010). E a avaliação da postura, através de uma avaliação desenvolvida por SANTOS (2005) contendo avaliações no plano sagital e coronal das variáveis: (a) Altura e posição dos ombros; (b) Posição da Escápula; (c) Posição da Pelve; (d) Gibosidade; (e) Hiperlordose ou Retificação de Cervical/Lombar; (f) Hipercifose ou Retificação de Torácica e (g) Posição dos joelhos. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** No período de março de 2018 até o atual mês de agosto de 2018 já participaram 9 mulheres com a média de idade 40,7 anos. Relacionado a dor 8 (88,9%) apresentaram quadro algico principalmente na região cervical (22,2%) e lombar (22,2%) e 100% apresentavam fraqueza quando avaliada a estabilização lombar através do “*stabilizer*”. O teste de flexibilidade do terceiro dedo ao chão obteve a média de 5,6 cm. Dessa forma, um dos objetivos abordados ao longo das sessões deve ser focado no ganho de flexibilidade, pois seus benefícios envolvem o relaxamento das estruturas musculares promovendo conseqüentemente analgesia (KISNER & COLBY, 2009). Na avaliação postural no plano frontal foram observados que 55,6% apresentam o ombro esquerdo elevado, 55,6% apresentam os joelhos valgus, 44,4% a escápula abduzida e 55,6% pelve elevada a esquerda. Tratando-se do plano sagital, 88,9% apresentam protrusão de ombros, 55,6% íliaco em posterioridade, 44,4% retificação cervical, 55,6% a coluna torácica alinhada, 66,7% hiperlordose lombar e 100% apresentam hiperextensão de joelhos. Quanto ao teste de gibosidade a maioria dos participantes apresentam gibosidade a direita (88,9%). Considerando estas alterações posturais, a literatura aponta como vantagens do Método Pilates melhorar o condicionamento físico, a flexibilidade e o alinhamento postural, proporcionando assim, uma melhora do bem-estar físico e mental. Conseqüentemente, aumentar a qualidade de vida, prevenir lesões, alívio de dores crônicas e melhorar a saúde (SACCO ICN ET AL., 2005). **CONCLUSÃO:** O

projeto de Pilates tem se mostrado de extrema importância para esta população, sendo uma forma diferenciada de trabalhar as correções que precisam ser abordadas com cada praticante. Com base nas avaliações, muitos exercícios propostos visam corrigir as alterações presentes. Este projeto também vem agregando experiências e conhecimentos práticos sobre o método Pilates aos acadêmicos do Curso de Fisioterapia da FSG.

## REFERÊNCIAS

KISNER, Carolyn ; COLBY, Lynn Allen. **Exercícios Terapêuticos: Fundamentos e Técnicas**. 5ª Edição, São Paulo, Editora Manole, 2009.

LATEY, P. **The Pilates method: history and philosophy**. Journal of bodywork and movement therapies. 2001;5(4):275-82.

MAGEE, D. J. **Avaliação musculoesquelética**. Manole, 2010.

MUSCOLINO JE, CIPRIANI S. **Pilates and the “powerhouse”**—I. Journal of bodywork and movement therapies. 2004;8(1):15-24.

SANTOS, A. **Postura corporal: um guia para todos**. Summus editorial, 2005.

SACCO ICN et al. Método Pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimento específico para reestruturação postural – estudo de caso, RevBrasCi e Mov. 2005; 13(4):65-78.